ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№5 (55) март 2006

журнал для тех, кто любит готовить







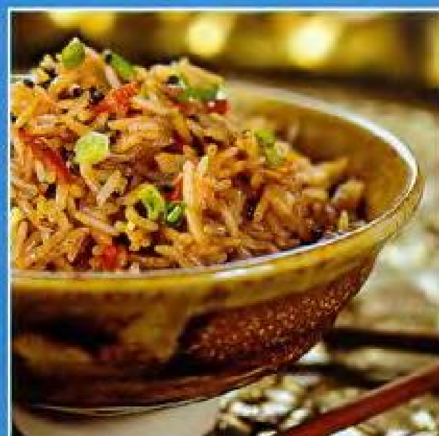








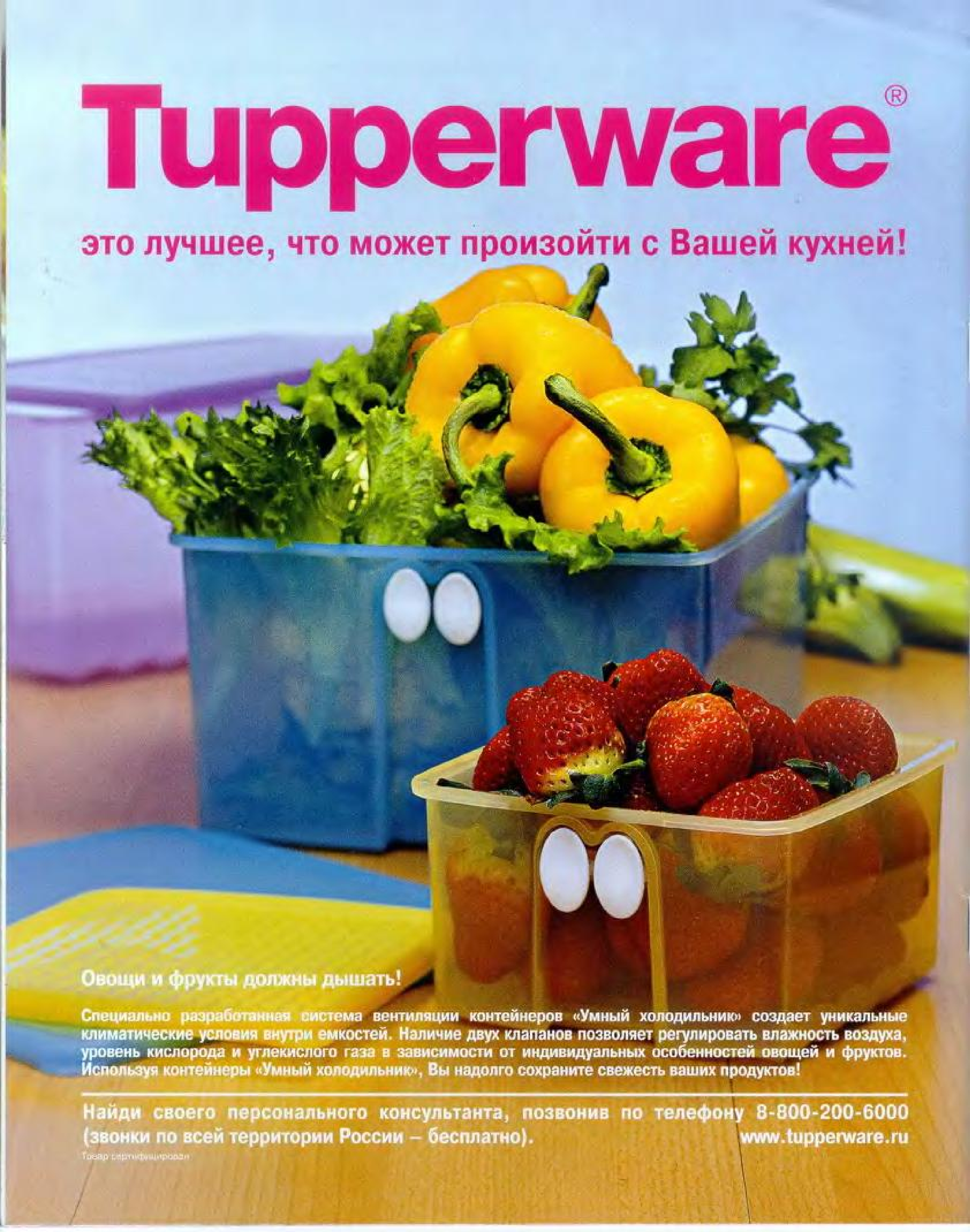




www.gastromag.ru

■ мусс из рыбы ■ фуа-гра с апельсинами в карамели ■ суп из авокадо с мятой и мятными хлебцами ■ «болито мисто» ■ шашлычки из свинины и сладкого перца ■ утиная грудка, тушенная с яблоками и апельсинами ■ пряный рис ■ итальянский овощной салат ■ пицца с рукколой ■ паста с зеленым горошком и ветчиной ■ лук и сельдерей в кляре с сырным соусом ■ вареники ■ шоколадные трюфели ■ ананасовые равиоли ■ булочки по-французски ■ десерт из шампанского ■ варенье из цедры с анисом

ISSN 1728-6948
9 771728 694000


Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
Овощи и фрукты должны дышать!
Специально разработанная система вентиляции контейнеров «Умный холодильник» создает уникальные климатические условия внутри емкостей. Наличие двух клапанов позволяет регулировать влажность воздуха, уровень кислорода и углекислого газа в зависимости от индивидуальных особенностей овощей и фруктов. Используя контейнеры «Умный холодильник», Вы надолго сохраните свежесть ваших продуктов!
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru
Товар сертифицирован


ОЦЕНИ РИС В ПАКЕТИКАХ ДЛЯ ВАРКИ
BOSTO
РИС
БАСМАТИ
ПРОПАРЕННЫЙ
РИС
КОРОЛЕВСКИЙ
ЖАСМИНОВЫЙ
РИС
ОРИГИНАЛЬНЫЙ
ДЛИННОЗЕРНЫЙ
РИС
Товар сертифицирован
BOSTO
BOSTO
КОРИЧНЕВЫЙ РИС
BOSTO
РИС БАСМАТИ
BOSTO
ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДЛИННОЗЕРНЫЙ РИС
BOSTO
ПРОПАРЕННЫЙ РИС
BOSTO
КОРОЛЕВСКИЙ ЖАСМИНОВЫЙ РИС
BOSTO
рис удобного приготовления









Дорогие друзья!
После такой непривычно суровой зимы мы поздравляем вас с первым весенним праздником – 8 Марта. А в качестве подарка Издательский дом «Вкусная жизнь» предлагает льготную подписку на наши журналы. Подробности можно узнать на стр. 32.
Ну а конкурс на лучшее блюдо из макарон продолжается. Присылайте рецепты, самый интересный из них будет напечатан в апрельском номере нашего журнала и на пачках продукции компании «Байсад». Победителя ждет приз – специальная кастрюля для варки макарон и набор изделий этой компании.
Ждем ваших писем до 15 марта.
Желаем успеха.

Ваша редакция

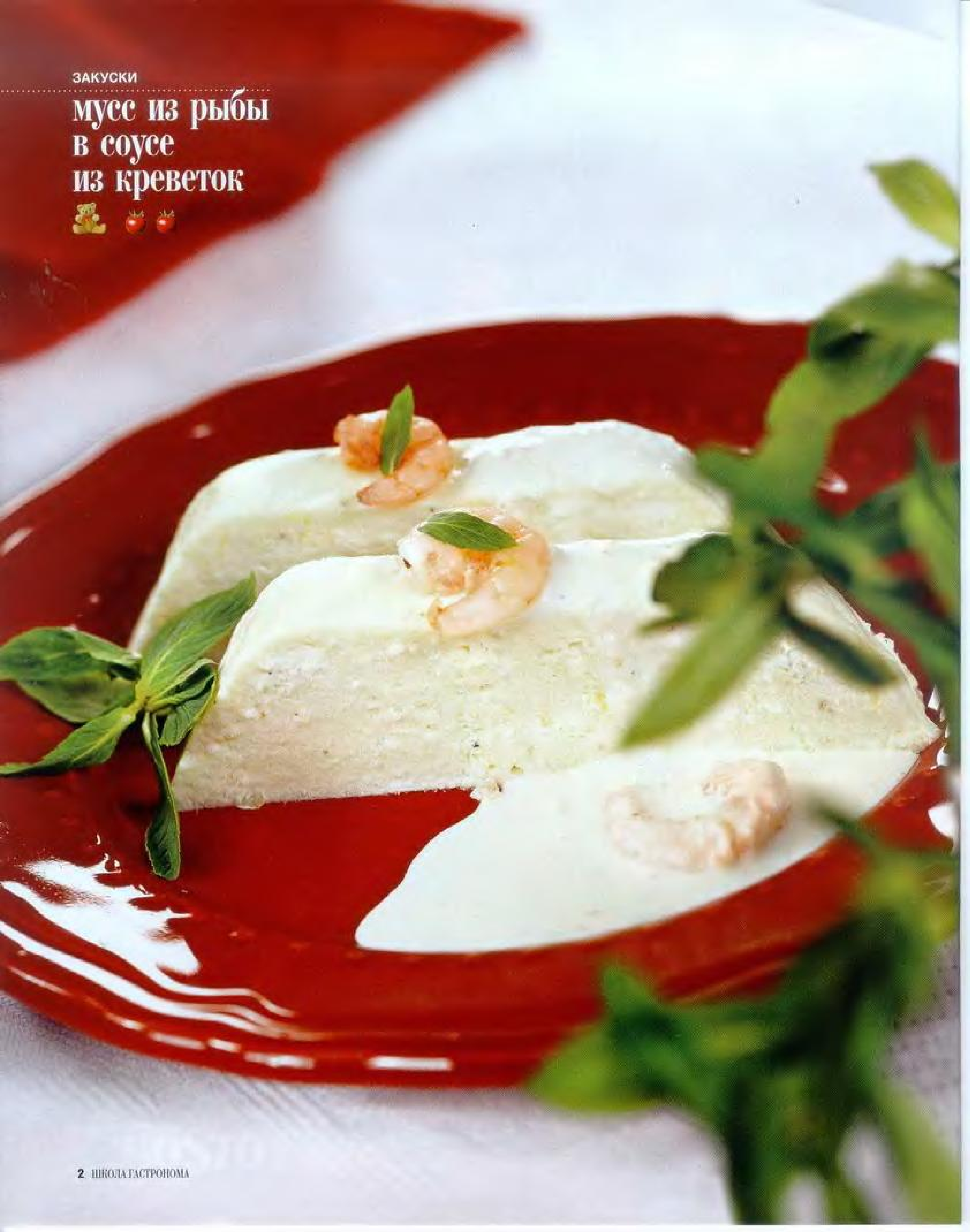


условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- ★ полезный совет
- Santa Maria блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание

мусс из рыбы в соусе из креветок



ЧТО НУЖНО:

1 лимон
300 г рыбного филе (судака, камбалы, морского окуня или другой белой рыбы)
1 лавровый лист
4 горошины черного перца
200 г сливок
15 г желатина

Для соуса:

500 г креветок
100 мл сливок
200 г сливочного сыра
1 ст. л. хрена
0,5 ч. л. белого перца
соль по вкусу
2–3 веточки петрушки
2 веточки мяты для украшения

- Время приготовления: 1 час 25 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 475 ккал

белки – 48,2 г, жиры – 29,1 г, углеводы – 3,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лимон вымыть, отрезать один кружок и отложить; из оставшейся части выжать сок. Рыбное филе вымыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить кружок лимона, лавровый лист и черный перец. Поставить на огонь, довести до кипения, посолить. Снять кастрюлю с огня, рыбу шумовкой переложить на разделочную доску. Бульон процедить через 2 слоя марли.

2 Когда рыбное филе немного остынет, порезать его на небольшие кусочки.

3 Желатин всыпать в сотейник, залить небольшим количеством рыбного бульона. Когда желатин набухнет, добавить еще стакан бульона, поставить сотейник на огонь. Довести до кипения, но не кипятить.

4 Кусочки рыбы положить в чашу блендера, добавить сливки, лимонный сок и бульон с желатином; измельчить до состояния пюре. Посолить по вкусу.

5 Форму застелить пищевой пленкой так, чтобы ее концы выступали за бортики. Выложить в форму пюре, закрыть его свободными краями пленки и поставить в холодильник на 1 ч.

6 Креветки разморозить, очистить от панциря, выложить на противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 мин., чтобы они подсохли. (Подсушить креветки можно и в микроволновой печи.) Половину креветок переложить в блендер и измельчить в пюре. Добавить в креветочное пюре сливки, сливочный сыр, хрен, перец, мелко порубленную зелень петрушки и оставшиеся креветки. Перемешать.

Рыбный мусс вынуть из формы, снять пленку. Нарезать порционными кусками, выложить на блюдо и полить соусом. Украсить веточками мяты.


1


2


3


4


5

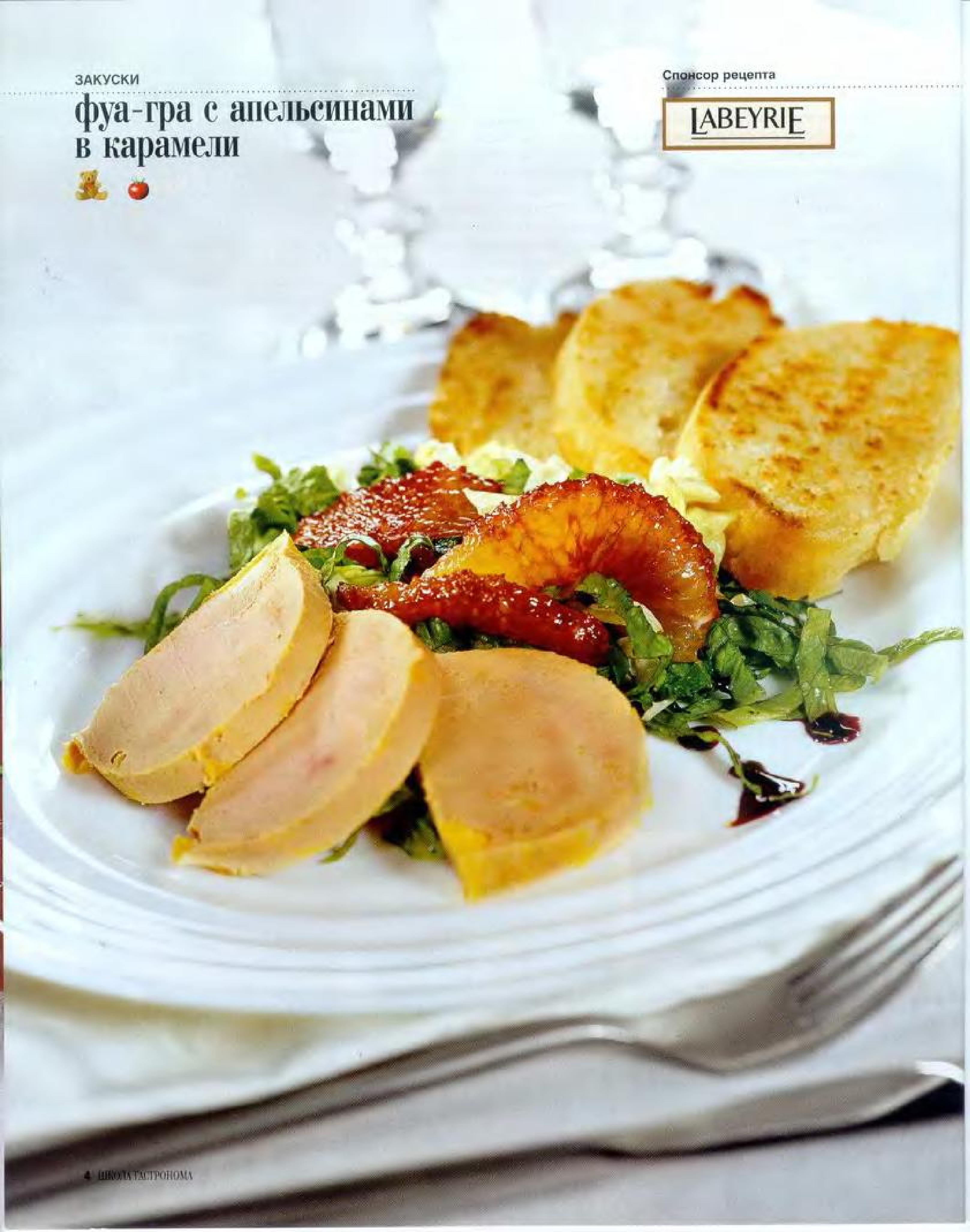

6

ЗАКУСКИ

фуа-гра с апельсинами в карамели

Спонсор рецепта

LABEYRIE





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

400 г фуа-гра **Labeyrie**
0,5 багета
1 ст. л. сливочного масла
2 апельсина
2 ст. л. лимонного сока
0,5 стакана портвейна
2 ст. л. сахара
4–5 листьев зеленого салата
1 ч. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 828 ккал

белки – 27,4 г, жиры – 47,1 г, углеводы – 73,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсины разрезать пополам. Из половины апельсина выжать сок. Остальные очистить, тонко нарезать, удалить косточки.

2 Портвейн влить в сотейник, добавить лимонный сок и сахар. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и уваривать соус 8–10 мин.

3 Нарезанные апельсины положить в глубокую тарелку, залить горячим соусом, накрыть пищевой пленкой и отставить.

4 Багет аккуратно нарезать. Сливочное масло разогреть в сковороде; обжарить ломтики хлеба с обеих сторон до золотистой корочки.

5 Фуа-гра вынуть из упаковки, нарезать тонкими ломтиками. Для этого используйте специальный нож-слайсер, находящийся внутри коробки.

6 Апельсиновый сок приправить солью и свежемолотым черным перцем, взбить вилкой. Не прекращая взбивать, очень тонкой струей, почти по каплям, влить оливковое масло.
Листья салата вымыть, обсушить, нарезать. Смешать с заправкой.

Выложить салат на блюдо, сверху поместить апельсины, рядом – фуа-гра и тосты.

КСТАТИ

Фуа-гра называют жирную гусиную печень, а также приготовленный из нее паштет. Это один из самых изысканных деликатесов, который наконец-то появился и на прилавках наших магазинов. Перед подачей на стол фуа-гра следует подержать в течение 15–20 мин. при комнатной температуре – чтобы раскрылся весь спектр ее тонкого аромата и вкуса.



суп из авокадо с мятой и мятными хлебцами




1


2


3



ЧТО НУЖНО:

1 пучок зеленого лука
1 зубчик чеснока
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 спелых авокадо
2 ч. л. лимонного сока
200 мл молока
200 мл сливок
4 веточки мяты
соль, перец по вкусу

Для хлебцев:

1 батон белого хлеба
125 г сливочного масла

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 725,6 ккал

белки – 9,8 г, жиры – 56,7 г, углеводы – 44,7 г

КСТАТИ

Для мятных гренок лучше всего взять длинный французский багет с тонкой хрустящей корочкой, но подойдут и другие сорта белого хлеба. Сливочное масло можно заменить растительным, предпочтительно оливковым или ореховым. Приготовленные таким образом мятные хлебцы подают и к другим блюдам.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Сливочное масло растопить в кастрюле, положить лук и чеснок, обжаривать 3 мин. на несильном огне. Добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 2 мин. Влить 1 стакан горячей воды, довести до кипения. Оставить на слабом огне.

2 Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, мякоть нарезать небольшими кусочками. Положить авокадо в суп, добавить лимонный сок, накрыть крышкой и варить 10 мин.

3 Снять суп с огня, перелить в блендер и взбить в пюре. Вновь влить суп в кастрюлю.

4 Мяту вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп молоко, сливки и половину мяты. Приправить солью и перцем. Быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой, оставить в тепле до подачи на стол.

5 **Приготовить хлебцы.** Сливочное масло комнатной температуры растереть с оставшейся мятой.

6 Духовку разогреть до 180 °С. На батоне сделать глубокие надрезы, не доводя нож на 1 см до основания батона. Промазать хлеб маслом с мятой. Завернуть батон в фольгу, поместить в духовку на 15 мин.



4



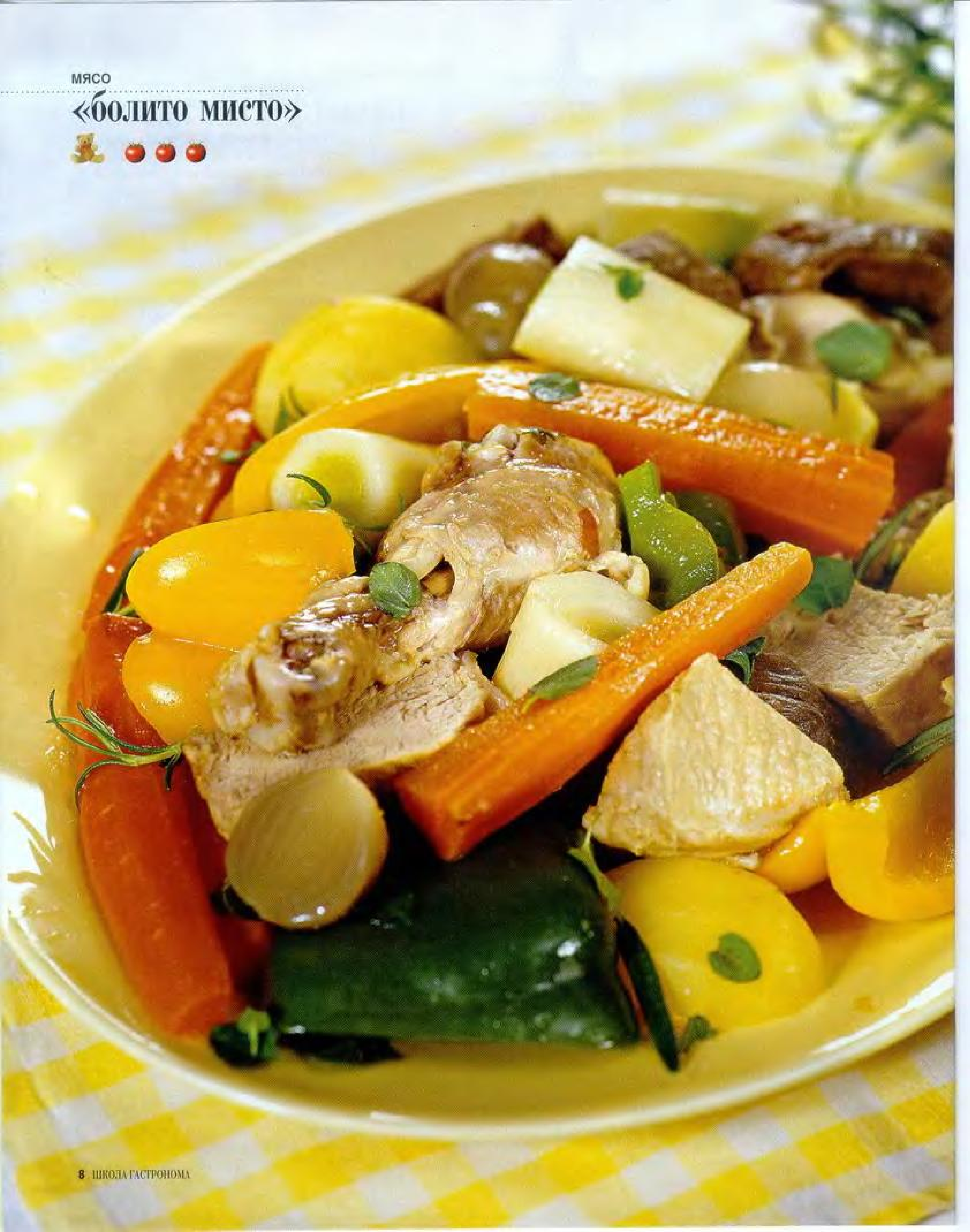
5



6

МЯСО

«болито мисто»



ЧТО НУЖНО:

6 небольших морковок
6 небольших луковиц
20 г корня сельдерея
1 кг куриных ножек
1 кг говяжьей вырезки
500 г свиной вырезки
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
2 веточки тимьяна
8 небольших картофелин
1 лук-порей, только белая часть
2 сладких перца разных цветов
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 2 часа 10 мин.
- Порций: 12
- 1 порция: 300,1 ккал
белки – 41,6 г, жиры – 10,0 г, углеводы – 10,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:


1

1 Очистить 1 морковку, 1 луковицу и корень сельдерея.
Куриные ножки, говядину и свинину вымыть, поместить в большую кастрюлю. Положить туда же морковь, лук и сельдерей. Залить холодной водой так, чтобы она только покрывала мясо, поставить на сильный огонь. Дать закипеть, шумовкой снять пену.
Добавить лавровый лист, петрушку, тимьян; приправить солью и перцем по вкусу. Уменьшить огонь, неплотно накрыть крышкой и готовить 1,5–2 ч.


2

2 Вымыть и очистить оставшиеся овощи. Морковь разрезать вдоль пополам, картофель пополам, порей кусками длиной 4–5 см; перцы разрезать на четвертинки, удалить плодоножку и семена.


3

3 За 30 мин. до готовности мяса вскипятить воду, немного подсолить. Положить морковь, лук и картофель. Варить 5 мин.

*** Количество репчатого лука можно уменьшить или вообще обойтись без него.**


4

4 Добавить лук-порей и перцы; готовить еще 10 мин. Слить воду, вернуть кастрюлю с овощами на слабый огонь, накрыть крышкой и обсушить на пару 30 сек. Оставить под крышкой в теплом месте.


5

5 Вынуть курицу и мясо из кастрюли, бульон процедить. Мясо нарезать крупными кусками. Выложить на большое блюдо вместе с овощами. Щедро полить бульоном, в котором готовилось мясо, и подавать на стол.

К блюду хорошо подходит острый соус.

СЛОВАРЬ

Итальянское блюдо **«болито мисто»** может включать в себя самые разные мясные продукты. Кроме говядины, свинины и куриного мяса в него добавляют говяжий или свиной язык, острые колбаски и сосиски, крупно нарезанную ветчину. Принцип приготовления прост – все ингредиенты варятся одновременно в одной кастрюле. Оставшийся насыщенный и ароматный бульон используют для супов или соусов.

шашлычки из свинины и сладкого перца



На фото: сервиз ВЕРСАЛЬ от Zepter


1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

С помощью системы вакуумного хранения **«ВакСи» от Zepter** можно упаковывать и хранить все виды продуктов (от необработанных ингредиентов до готовых блюд) в 3–5 раз дольше, чем обычно, причем они сохранят витамины и вкусовые качества. **Система «ВакСи»** включает более 17 видов контейнеров различных форм и размеров.



ЧТО НУЖНО:

600 г свинины
1 луковица
1 лимон
3 сладких перца разных цветов
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 386,8 ккал

белки – 23,9 г, жиры – 30,0 г, углеводы – 5,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками со стороной 2 см. Лук очистить, нарезать кольцами. Сладкие перцы разрезать пополам, удалить семена с плодоножкой, нарезать квадратами такого же размера, как кусочки мяса.

2 Положить мясо и овощи в **«ВакСи»-емкость**, приправить солью и перцем, добавить лимонный сок, перемешать.

3 **С помощью «ВакСи»-насоса** откачать из емкости воздух. Оставить на 15 мин.

*** Благодаря разреженному воздуху внутри «ВакСи»-емкости мясо маринуется значительно быстрее, чем обычно.**

4 Открыть **«ВакСи»-емкость**. Вынуть кусочки мяса и нанизать их – по 4–5 шт. – на деревянные шпажки, перемежая перцем разных цветов.

5 Поставить на сильный огонь **гриллер «Квадро» от Zepter** с закрытой крышкой. Когда стрелка термоконтроллера на крышке дойдет до начала зеленого поля, уменьшить огонь, снять крышку и положить на дно гриллера шашлычки. Вновь накрыть крышкой. Масло добавлять не надо.

*** Специальная конструкция и термоаккумулирующее дно в гриллере «Квадро» позволяют жарить без использования масла любые виды мяса.**

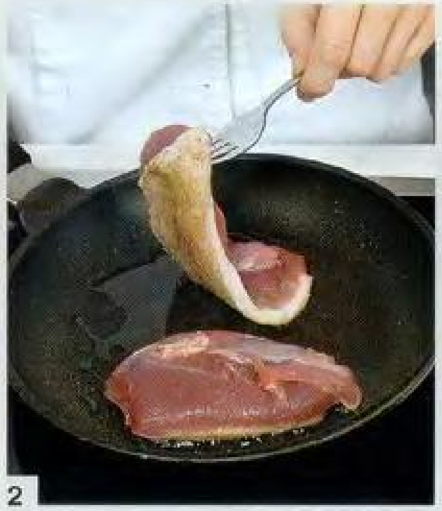
6 Как только из-под крышки начнет выходить пар, перевернуть шашлычки и дожаривать без крышки 7 мин.

утиная грудка, тушенная с яблоками и апельсинами





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

1 утиная грудка
2 яблока
1 большой апельсин
1 стакан белого сухого вина
1 ст. л. муки
1 ч. л. **приправы «Пряная зелень» Santa Maria**
щепотка мускатного ореха
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 251,5 ккал

белки – 38,1 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 20,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо грудки вымыть и тщательно обсушить бумажной салфеткой. Натереть обе половинки солью и перцем.

2 Раскалить сухую сковороду. Положить куски утки кожей вниз и жарить 4 мин. Перевернуть и готовить еще 4 мин.

3 Завернуть обжаренную грудку в фольгу. Оставить в теплом месте.

4 Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, затем нарезать дольками. Апельсин очистить, извлечь из каждой дольки мякоть; удалить косточки.
В сковороде, где готовилась грудка, обжарить на сильном огне яблоки, 3 мин. Добавить апельсин и готовить еще 1 мин. Влить вино, готовить 1 мин.

5 Добавить обжаренную на сухой сковороде муку, соль, перец, мускатный орех и приправу «Пряная зелень». Перемешать. Уменьшить огонь до среднего и уваривать соус в течение 4–5 мин.

6 Грудку вынуть из фольги и нарезать тонкими ломтиками; выложить в сковороду с соусом. Протушить под крышкой на слабом огне.

Подавать с пряным рисом, рецепт приготовления которого вы найдете в этом же номере.

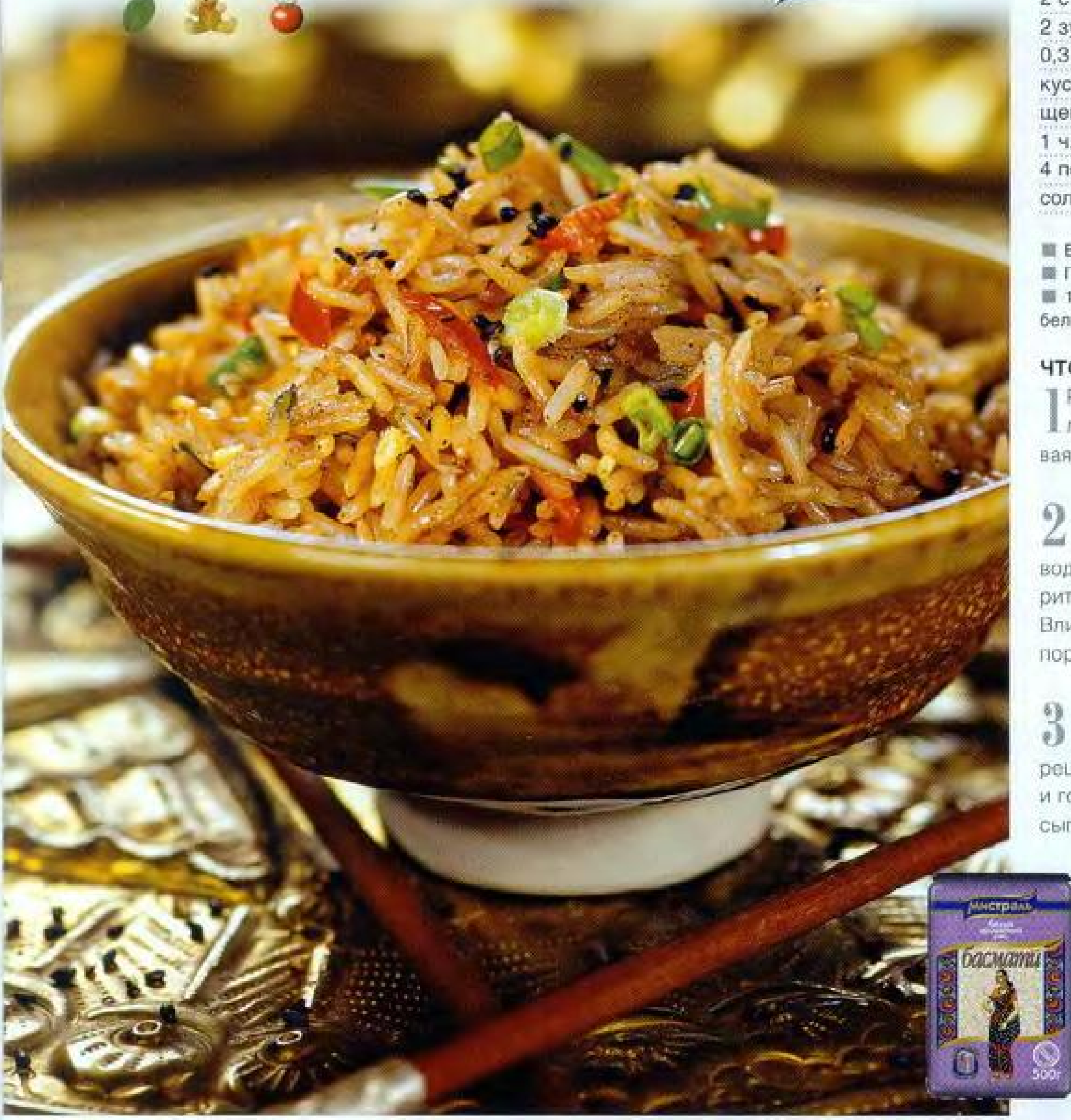
КСТАТИ

В больших магазинах и на рынках можно купить филе утиной грудки. Если же вы приобрели целую птицу, то для того чтобы отделить грудку, сначала надо сделать разрез вдоль грудной кости. Затем следует пройтись ножом с одной стороны грудной кости вдоль ребер. Таким образом вы отделите одну половинку грудки. Повторите операцию с другой стороны. Из оставшейся утки приготовьте жаркое или сварите суп. (*Рецепт см. в следующем номере.*)

пряный рис

Спонсор рецепта

Мистраль



ЧТО НУЖНО:

- 150 г (2/3 стакана) риса **Басмати «Мистраль»**
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 зубчика чеснока
- 0,3 стручка красного острого перца
- кусочек корня имбиря длиной 1 см
- щепотка корицы, щепотка кардамона
- 1 ч. л. кунжута
- 4 пера зеленого лука
- соль по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 355,4 ккал

белки – 4,9 г, жиры – 15,6 г, углеводы – 48,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, обсушить. Кунжутное масло разогреть в сковороде и, помешивая, обжарить рис до коричневого цвета.

2 Добавить корицу и кардамон, жарить 30 сек. Влить треть стакана горячей воды, перемешать. Когда жидкость выпарится, добавить еще треть стакана воды. Вливать воду постепенно и небольшими порциями, до готовности риса.

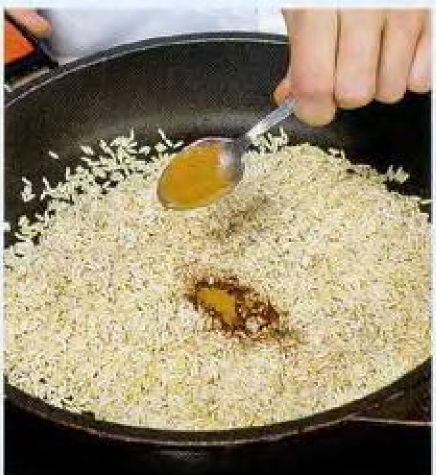
3 Положить измельченные чеснок и имбирь, тонко нарезанные острый перец и зеленый лук. Посолить по вкусу и готовить еще 5 мин. Перед подачей посыпать кунжутом.

КСТАТИ

«Басмати» – отличный рис для гарниров. Нежный аромат и вкус позволяют использовать его для приготовления практически любого блюда восточной и европейской кухни. Зерна риса **«Басмати»** длиннее и тоньше, чем у обычного длиннозерного, они не склеиваются при варке.



1

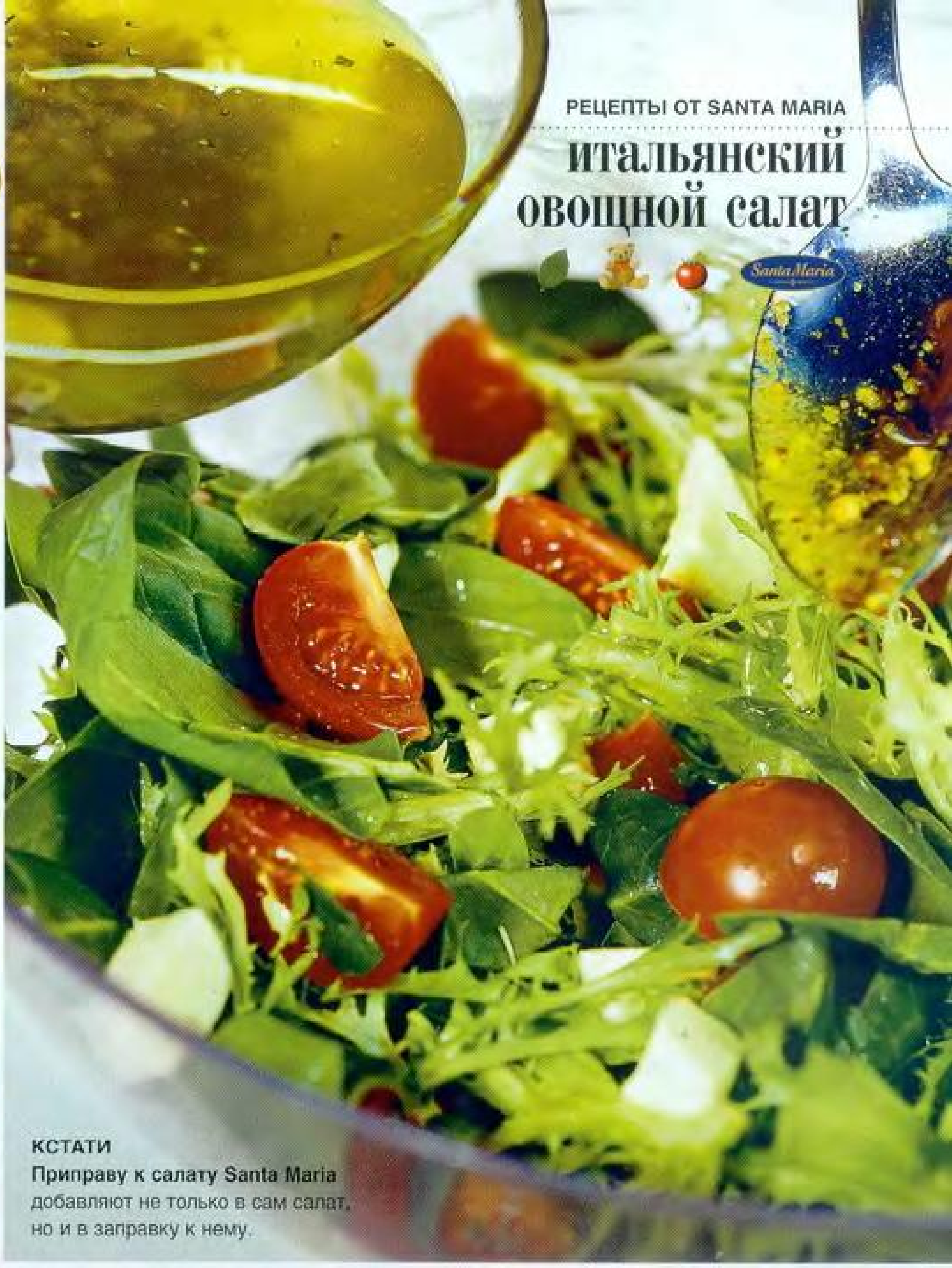


2



3

Итальянский овощной салат



ЧТО НУЖНО:

- 100 г моцареллы
- 250 г шпината
- 1 кочан салата фризе
- 10 помидоров черри
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- 1 ч. л. крупнозерновой горчицы
- 1 ч. л. **приправы к салату Santa Maria**

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 234,2 ккал

белки – 8,9 г, жиры – 20,1 г, углеводы – 4,4 г



1

КСТАТИ

Приправу к салату Santa Maria добавляют не только в сам салат, но и в заправку к нему.



2



3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат и салат фризе тщательно вымыть, обсушить. Листья шпината снять со стеблей, крупно нарвать.

2 Салат фризе крупно нарезать. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Чеснок очистить и измельчить. Моццареллу нарезать кубиками.

3 Оливковое масло смешать с горчицей и приправой к салату.

В большую салатницу положить шпинат, салат фризе, черри, моццареллу и чеснок. Полить заправкой, перемешать.

пицца с рукколой





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

В состав **приправы для пиццы Santa Maria** входят традиционные для итальянской кухни травы – базилик, орегано и майоран. Следует помнить, что в приправе нет соли и перца, так что острота пиццы зависит от выбранных для начинки ингредиентов.



ЧТО НУЖНО:

Для теста

- 225 г муки
- 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1,5 ч. л. соли
- 150 мл воды
- оливковое масло

Для начинки:

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 луковица, 1 зубчик чеснока
- 400 г протертой мякоти томатов
- 1 лавровый лист
- 1 ст. л. **приправы для пиццы Santa Maria**
- 10 маслин
- 150 г плавленого сыра
- 20 г тертого пармезана
- 50 г пармезана одним куском
- 2 горсти листьев рукколы
- соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 1 час 45 мин.
■ Порций: 2
■ 1 порция: 524,1 ккал
белки – 20,5 г, жиры – 29,4 г, углеводы – 44,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миску просеять муку вместе с солью. Всыпать сахар и дрожжи. Развести в 100 мл холодной воды 50 мл кипятка, влить в муку. Замесить тесто.

*** Следуя указанным пропорциям, вы получите воду оптимальной для замешивания теста температуры.**

2 Вымешивать тесто 10 мин. Скатать в шар, сбрызнуть оливковым маслом. Накрыть пленкой и оставить на 1 ч.

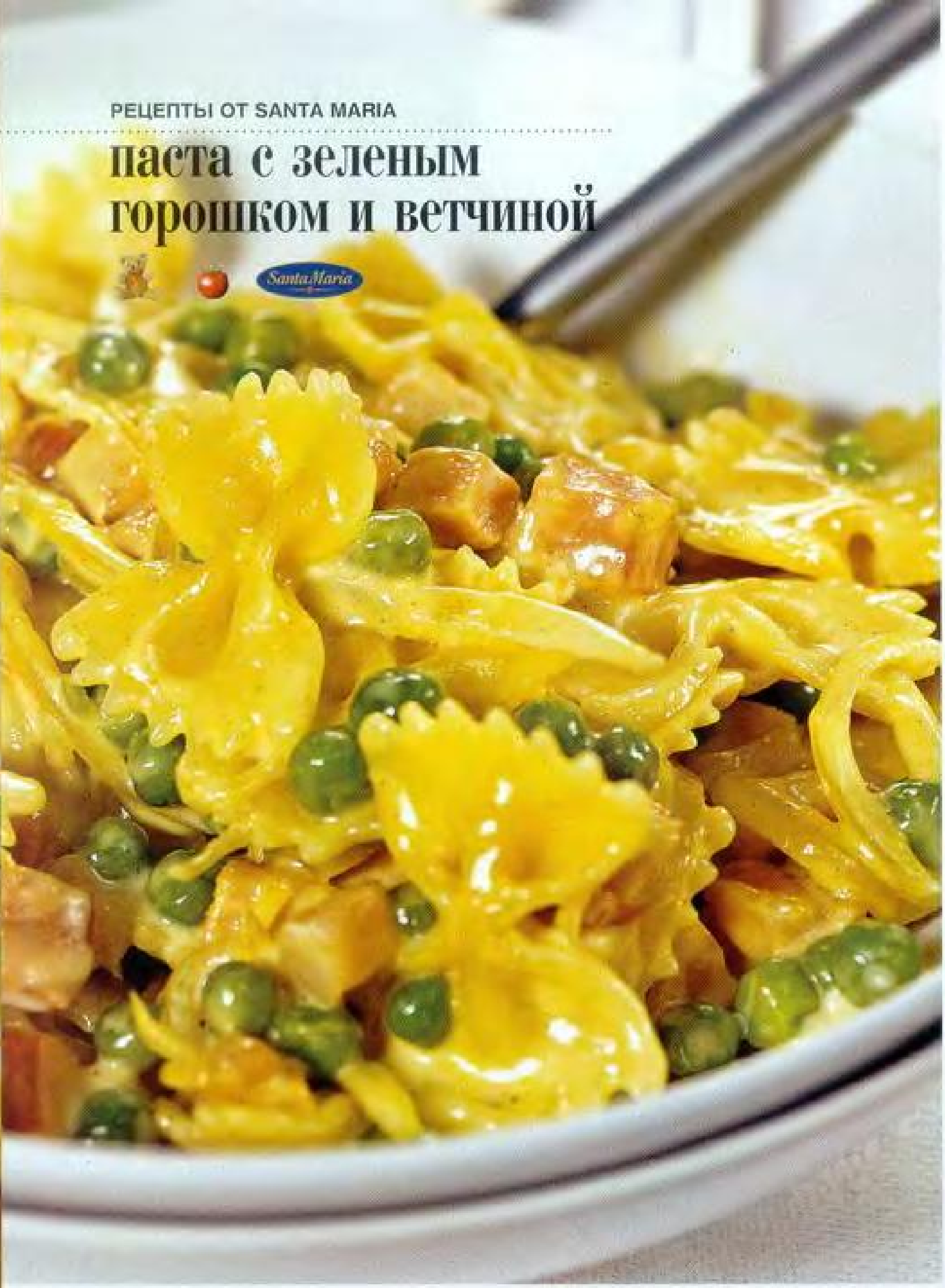
3 **Приготовить соус.** Лук и чеснок очистить, измельчить. В сотейнике разогреть растительное масло, обжаривать лук и чеснок 4 мин. Добавить томаты, лавровый лист и приправу для пиццы. Посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и готовить на небольшом огне 7–8 мин.

4 Тесто обмять, оставить еще на 20 мин. Затем разделить на 2 части. Каждую раскатать в круг диаметром 25 см.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать маслом. Лепешки смазать соусом, посыпать тертым пармезаном, положить маслины и слегка сбрызнуть маслом. Выпекать 10–12 мин.

6 Из плавленого сыра ложкой вырезать шарики размером с маслину. Пармезан нарезать тонкими пластинками. Рукколу крупно нарвать. На пиццу положить шарики из сыра, пармезан и рукколу.

паста с зеленым горошком и ветчиной



ЧТО НУЖНО:

400 г пасты «фарфалле» (в виде бантиков)
400 г замороженного зеленого горошка
200 г ветчины
250 г сметаны
1 луковица
50 г сливочного масла
1 ст. л. **приправы к спагетти Santa Maria**

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 698,1 ккал

белки – 26,8 г, жиры – 30,4 г, углеводы – 79,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нашинковать. Сливочное масло растопить в сотейнике, положить лук, обжарить его до золотистого цвета. Добавить зеленый горошек. Готовить 10 мин.

2 Ветчину нарезать небольшими кубиками, добавить к горошку. Готовить на среднем огне еще 5 мин. Влить в соус сметану и уваривать 10 мин., пока не загустеет.

3 Пасту отварить в подсоленном кипятке почти до готовности, откинуть на дуршлаг, переложить в соус. Добавить приправу к спагетти, все перемешать, прогреть 1 мин. Сразу же подавать на стол.



КСТАТИ

Приправа к спагетти Santa Maria подходит для любого вида пасты. Ее можно добавлять в соусы или посыпать ею отваренные макаронные изделия.


1


2


3

лук и сельдерей в кляре с сырным соусом



ЧТО НУЖНО:

0,25 корня сельдерея
2 средние луковицы
150 г муки для кляра и еще 2 ст. л. для обжаривания
1 яичный желток
200 мл воды
50 г пармезана
150 мл сливок
растительное масло для обжаривания

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 703,2 ккал

белки – 20,1 г, жиры – 36,4 г, углеводы – 73,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдерей и лук очистить. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, лук – кольцами.
Муку просеять, влить воду, добавить желток. Тщательно перемешать.

2 Растительное масло разогреть в сковороде. Оставшуюся муку пересыпать на плоскую тарелку. Овощи сначала обмакивать в муку, затем в кляр и сразу же обжаривать во фритюре. Выложить овощи на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло.

3 **Приготовить соус.**
Сливки влить в сотейник, поставить на средний огонь. Пармезан натереть на мелкой терке, добавить в прогретые сливки и готовить, не доводя до кипения, пока сыр полностью не растворится. Посолить, поперчить по вкусу. Перелить в соусник и подать к овощам.


1


2


3

вареники





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

«Домашние» масло, сметана и сыр «Карат» производятся из натурального молока. «Сыр Домашний» – прекрасный диетический продукт: он богат кальцием, в нем содержатся молочнокислые бактерии и незаменимые аминокислоты. Он нежирный и легкоусвояемый. Хранится, увы, недолго – но это говорит о том, что сыр не содержит консервантов.



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

2 ст. л. 25%-ной сметаны «Домашняя» **«Карат»**
1 ст. л. сливочного масла «Домашнее» **«Карат»**
1 стакан горячей воды
0,5 ч. л. соли
2,5–3 стакана муки

Для начинки:

500 г 4%-ного «Сыра Домашнего» **«Карат»**
1 яйцо
сахар по вкусу

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 524 ккал

белки – 28,6 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 74,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большую миску просеять муку с солью. Влить воду, добавить сливочное масло и сметану. Размешать.

2 Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать, пока оно не станет гладким и эластичным. Накрыть пищевой пленкой, оставить на 10 мин. в теплом месте.

3 «Сыр Домашний» переложить в миску, растереть с сахаром. Добавить яйцо и перемешать.

*** Положите всего 1 ч. л. сахара, чтобы сохранить естественный – чуть солоноватый – вкус домашнего сыра.**

4 Переложить сырную массу в дуршлаг, поместить его над миской и, слегка нажимая ложкой, отцедить жидкость.

5 Тесто разделить на 3 части, 2 из них накрыть пленкой, чтобы тесто не пересохло. Из оставшейся части сформовать колбаску. На присыпанной мукой поверхности раскатать колбаску в длинный пласт шириной 9–10 см. По центру выложить начинку – по 2 ст. л. через каждые 5 см. Длинный край пласта смазать водой. Сложить пласт вдвое.

6 С помощью тонкого стакана вырезать из пласта кружки. Руками защипнуть края. Положить вареники на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник. Сделать вареники из оставшегося теста. В широкой кастрюле вскипятить воду. Порциями опускать вареники и варить, пока они не всплывут. Шумовкой переложить на блюдо, смазать маслом.

Подавать со сметаной.

шоколадные трюфели





1



2



3



4



5



6

СОВЕТ

* Домашние трюфели – отличный подарок. Упакованные в коробки, они хранятся в холодильнике 3 дня. Их можно и заморозить, но размораживать следует не при комнатной температуре, а в среднем отделении холодильника.

* Вкус трюфелей зависит от качества шоколада, а также от алкоголя. Помимо рома и бренди добавляют водку или виски, а вот ликеров с ярко выраженным вкусом лучше избегать.

ЧТО НУЖНО:

150 г черного шоколада
150 г сливок жирностью 35%
25 г сливочного масла
2 ст. л. рома или бренди

Для обсыпки:

1 ст. л. какао-порошка
2 ст. л. толченых несоленых орехов
50 г шоколада
0,5 ч. л. сливочного масла

- Время приготовления: 25 мин. + 5–6 часов
- Количество: 20–24 шт.
- В 1 штуке: 92 ккал

белки – 1,0 г, жиры – 7,3 г, углеводы – 5,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шоколад наломать на кусочки, поместить в блендер и размолоть в муку.

*** Для трюфелей следует покупать шоколад с высоким содержанием какао-бобов – не менее 75%.**

2 Сливки влить в сотейник, положить сливочное масло, добавить алкоголь. Поставить сотейник на водяную баню. Постоянно помешивая, довести смесь до кипения и сразу же снять с огня.

3 Взбивая, тонкой струйкой влить сливочную смесь в шоколад; взбить до однородности. Перелить смесь в миску, накрыть пленкой и дать застыть.

*** Шоколадную смесь надо оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь.**

4 **Приготовить трюфели в обсыпке из какао-порошка.** Какао просеять на плоское блюдо. Чайную ложку смеси для трюфелей быстро скатать в шарик, обвалять в какао. Готовые трюфели выкладывать на бумажные формочки или плоское блюдо и сразу же убирать в холодильник.

5 **Приготовить трюфели в шоколаде.** Аналогичным образом скатать шарики величиной с небольшой грецкий орех. Поставить в холодильник. Шоколад наломать на небольшие кусочки и растопить вместе со сливочным маслом на водяной бане. Охлажденные шарики опускать по одному в горячий шоколад, сразу вынимать и выкладывать на плоское блюдо. Убрать в холодильник.

6 **Приготовить трюфели в ореховой обсыпке.** Шарики из трюфельной смеси обвалять в орехах и поставить в холодильник.

ДЕСЕРТ

ананасовые равиоли



ЧТО НУЖНО:

1 ананас
100 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 пучок мяты
2 ст. л. сметаны
2 ст. л. творога
1 ст. л. сахара
200 г винограда
1 груша

- Время подготовки: 3 часа 30 мин.
- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 138,5 ккал

белки – 1,6 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 28,9 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У ананаса срезать верхушку и донышко, поставить его вертикально на разделочную доску и ножом удалить кожуру. Мякоть нарезать очень тонкими кружками, сложить их в форму с высокими бортиками.

2 Мяту вымыть и обсушить. Влить в сотейник 200 мл воды, всыпать сахар и ванильный сахар. Поставить сотейник на огонь и, постоянно размешивая, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Положить в горячий сироп мяту, кроме 2 веточек. Залить им ананасы, накрыть и дать настояться в теплом месте, 3–4 ч.

3 Виноград вымыть, нарезать кружками.

*** Если вы купили виноград с косточками, их, естественно, надо удалить.**

Грушу очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Сметану смешать с творогом, добавить фрукты и тщательно перемешать.

*** Можно использовать и консервированные фрукты. Откиньте их на дуршлаг, чтобы стек весь сироп, а затем обсушите, выложив на бумажные салфетки. К ананасу хорошо подойдут консервированные персики, абрикосы и клубника.**

4 Поместить 2 кружка ананаса на порционное блюдо. В центр положить 2 ст. л. начинки.

5 Положить сверху еще 2 кружка; прижать их руками так, чтобы они плотно накрыли начинку. Украсить листиками мяты.

*** Если вам не удалось нарезать ананас достаточно тонко, оставьте его в сиропе на 1–1,5 часа дольше. И на блюдо выкладывайте не по 2, а по 1 кружку.**

КСТАТИ

Фруктовые равиоли – модный сейчас десерт. Приготовить его можно только из крупных тропических фруктов с нежной мякотью. Самые доступные из них – ананасы и дыни. А вот для начинки этого десерта используйте любые мягкие фрукты и ягоды.

булочки по-французски





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 500 г муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 пакетик (7 г) сухих дрожжей
- 300 мл воды
- 1 ст. л. сахара

- Время приготовления: 1 час 40 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 449 ккал

белки – 13,1 г, жиры – 6,9 г, углеводы – 83,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В **двухслойное замесочное блюдо Tupperware®** просеять муку через **сито для муки Tupperware®**. Сделать в муке углубление в форме воронки, по краям насыпать соль и сахар, в центр положить дрожжи.

2 Добавить сливочное масло, отщипывая его маленькими кусочками. Влить теплую воду. Размешать силиконовой лопаткой; затем вымешивать тесто руками 12–15 мин.
Выложить тесто на стол, вымешивать еще 1–2 мин.; собрать в шар. Вновь вымесить, собрать в шар. Повторять в течение 10 мин.

3 Отбить тесто. Для этого с силой ударить его об стол, собрать в шар. Снова ударить об стол и вновь собрать в шар. Отбивать таким образом не менее 10 мин.
Поместить тесто в **замесочное блюдо Tupperware®**, накрыть крышкой и оставить в теплом месте на 15 мин.

4 Разделить тесто на несколько частей. **Скалку Tupperware®** наполнить теплой водой. На **специальной подложке для теста Tupperware®** раскатать тесто в овальные лепешки длиной 10–12 см и шириной 5 см.

5 Собрать края каждой лепешки к центру, перевернуть и скатать в колбаску.

6 Поместить на противень **силиконовый коврик для выпечки Tupperware®**. Выложить на него колбаски из теста, щедро присыпать их мукой.
По бокам каждой колбаски сделать ножницами надрезы на расстоянии 1 см один от другого. Раздвинуть их руками так, чтобы получились «лепестки». Оставить в теплом месте на 40 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать булочки 25 мин.

КСТАТИ



Подложка для теста «Звездное небо» имеет гранулированную поверхность. Благодаря этому тесто можно раскатать в очень тонкий пласт, не опасаясь, что оно прилипнет. Нанесенная на подложку разметка (4 круга разного диаметра) поможет раскатать тесто точно под размер выбранной формы для выпечки. Кстати, если нижнюю часть подложки смочить водой и сильно прижать к поверхности стола, она не будет скользить.

десерт из шампанского



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейник налить 100 мл воды, положить сахар и натертую на мелкой терке цедру лимона. Довести до кипения. Снять с огня, добавить лимонный сок и желатин. Тщательно размешать, чтобы желатин полностью растворился.

2 Процедить раствор через мелкое сито. Влить шампанское. Наполнить бокалы, накрыть их пленкой и поставить в холодильник на 2 ч.

3 **Приготовить крем.** Смешать в миске шампанское, сахар и лимонный сок, влить в сливки и взбить до густой пены. Поместить крем в кулинарный мешок и красиво выложить в бокалы с застывшим желе.



1

ЧТО НУЖНО:

300 мл шампанского
сок и цедра 1 лимона
2 ст. л. сахара
20 г желатина

Для крема:

1 ст. л. шампанского
сок 0,25 лимона
1 ст. л. сахара
75 мл сливок жирностью 35%

- Время приготовления: 2 часа 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 324,1 ккал

белки – 10,1 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 41,4 г



2



3

Школа кулинарного мастерства



В марте Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» приглашает окунуться в атмосферу французской жизни. Начинаем обновленный курс по французской кухне. В течение 6 часов наш повар будет обучать секретам приготовления блюд французской кухни в домашних условиях, а также особенностям сервировки. В конце занятия вас ожидает ужин в традиционном стиле; в меню – блюда, приготовленные во время мастер-класса, вино, сыр, виноград.

В Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» открыт курс для тех, кто любит сладкое. Мы предлагаем своим слушателям уникальную возможность посетить мастер-класс известного кондитера Александра Селезнева, который научит вас создавать изысканные кондитерские изделия в домашних условиях.

Всем, кто держит Великий пост, Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» предлагает новый курс – «Постное меню». Вы удивитесь, насколько простые и при этом разнообразные и вкусные блюда можно приготовить в дни поста.

Александр Селезнев – *шеф-директор «Кондитерского Дома Александра Селезнева»:*
– Абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству
– Золотой призер II и III Чемпионатов России по кондитерскому мастерству
– Лучший кондитер 2002 года (конкурс «Московские мастера», проводимый Департаментом потребительского рынка Мэрии г. Москвы)
– Лауреат Кубка Мира по кулинарии в Люксембурге
– Постоянный член жюри чемпионата России по кондитерскому мастерству
– В недалеком прошлом шеф-кондитер кофеен «Александрия», «Альдебаран», работал в ресторанах «Метрополь» и «Эльдорадо».

ПРОГРАММА НА МАРТ

• ПОНЕДЕЛЬНИК			
6, 13, 20, 27	утро/вечер	Курс для начинающих (1 ступень)	
• ВТОРНИК			
14	утро	Современная немецкая кухня	2300 руб.
7, 14	утро	Блюда из рыбы и морепродуктов	2300 руб.
7, 21	вечер	Домашние обеды на каждый день	2300 руб.
21	вечер	Быстрые рецепты	2300 руб.
• СРЕДА			
15	утро	Мастер-класс Селезнева	3500 руб.
15, 29	утро	Французская кухня	130$
1, 15	вечер	Китайская кухня	130$
22	вечер	Фуршет	2300 руб.
• ЧЕТВЕРГ			
23	утро	Мастер-класс Селезнева	3500 руб.
2, 16, 23, 30	утро/вечер	Курс для начинающих (2-я ступень)	
• ПЯТНИЦА			
24	утро	Декоративное оформление блюд и основы карвинга	1300 руб.
• СУББОТА			
4	10:00–15:00	Постное меню	2300 руб.
11, 18	10:00–15:00	Итальянская кухня	130$
25	10:00–15:00	Курс для детей: учимся готовить	2300 руб.
11, 25	10:00–15:00	Японская кухня	130$

Курс для начинающих, 4 занятия – 5200 руб. Разовое посещение курса для начинающий – 1700 руб.
Абонемент на 4 занятия по 2300 руб. – 7500 руб. Абонемент на 6 занятий за 2300 руб. – 9500 руб.
Абонементы действительны до 30 мая 2006 г.
Занятия проводятся по мере комплектования группы.

Информация о школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**







варенье из цедры с анисом



ЧТО НУЖНО:

250 мл воды
1,5 стакана сахара
цедра с 5–6 цитрусовых (апельсинов, лимонов, грейпфрутов)
2 звездочки аниса

- Время приготовления: 1 час 40 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 141 ккал

белки – 0,2 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цитрусовые вымыть и обсушить. Аккуратно срезать цедру, не трогая белую, горькую часть кожуры. Нарезать цедру тонкой соломкой, залить на 1 ч холодной водой.

2 В сотейник налить воду, всыпать сахар и, постоянно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего.

3 Добавить в сироп цедру и анис, варить 10 мин. Уменьшить огонь до минимума и готовить еще 20 мин. Снять с огня, накрыть, дать остыть до комнатной температуры. Переложить в стерильную банку. Хранить в холодильнике.


1


2


3


НОРМАЛЬНАЯ РАБОТА ЖЕЛУДКА ЛЕГЧЕ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
Овес – сбалансированное питание и здоровье каждый день
Овес с любовью
Овес вкусен и полезен, он обладает самым большим разнообразием питательных веществ среди зерновых культур.
Овес содержит много клетчатки, оказывающей общеукрепляющее воздействие на организм человека.
нерастворимая клетчатка
+
растворимая клетчатка, бета-глюкан
Товар сертифицирован
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ ЕВРОПЕЙСКИМ СОЮЗОМ И ФИНЛЯНДСКИМ ГОСУДАРСТВОМ
mmm.fi
MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY
Финская ассоциация овса
Finnish Oat Association
www.oatswithlove.com
Ешьте овсяные продукты каждый день, и вы будете здоровы!
О пользе и перспективности овса читайте на сайте www.oatswithlove.com



читайте в следующих номерах:

- салат из запеченных овощей
- чернослив, фаршированный орехами
- суп из утки с яблоками
- тефтели по-итальянски
- фаршированные шампиньоны
- кускус с орехами
- кофе

следующий номер выйдет 13 марта

Дорогие друзья!
В качестве подарка к 8 Марта для себя или своих близких предлагаем оформить ЛЬГОТНУЮ ПОДПИСКУ на журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа».

Для читателей, подписавшихся до 15 марта, стоимость журналов на 9 месяцев 2006 года составит:

- «Гастрономъ» – 540 руб.
- «Школа гастронома» – 504 руб.
- «Садовник» – 378 руб.
- «Ручная работа» – 432 руб.

Все читатели, воспользовавшиеся нашим предложением, смогут оформить подписку на 2007 год по льготным ценам!



АДРЕСА

где купить

- **Маринады и специи Santa Maria крупные сети супермаркетов**
www.santamaria.ru
- **Рис «Мистраль» Басмати**
во всех крупных супермаркетах, тел.: (495) 411-7070 www.tkmistral.ru
- **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123 www.zepter.com
- **Tupperware**
единая справочная тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru.
- **Фуа-гра**
гастрономические бутики и супермаркеты Москвы

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (55), март 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин,
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Мария Чебатко
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

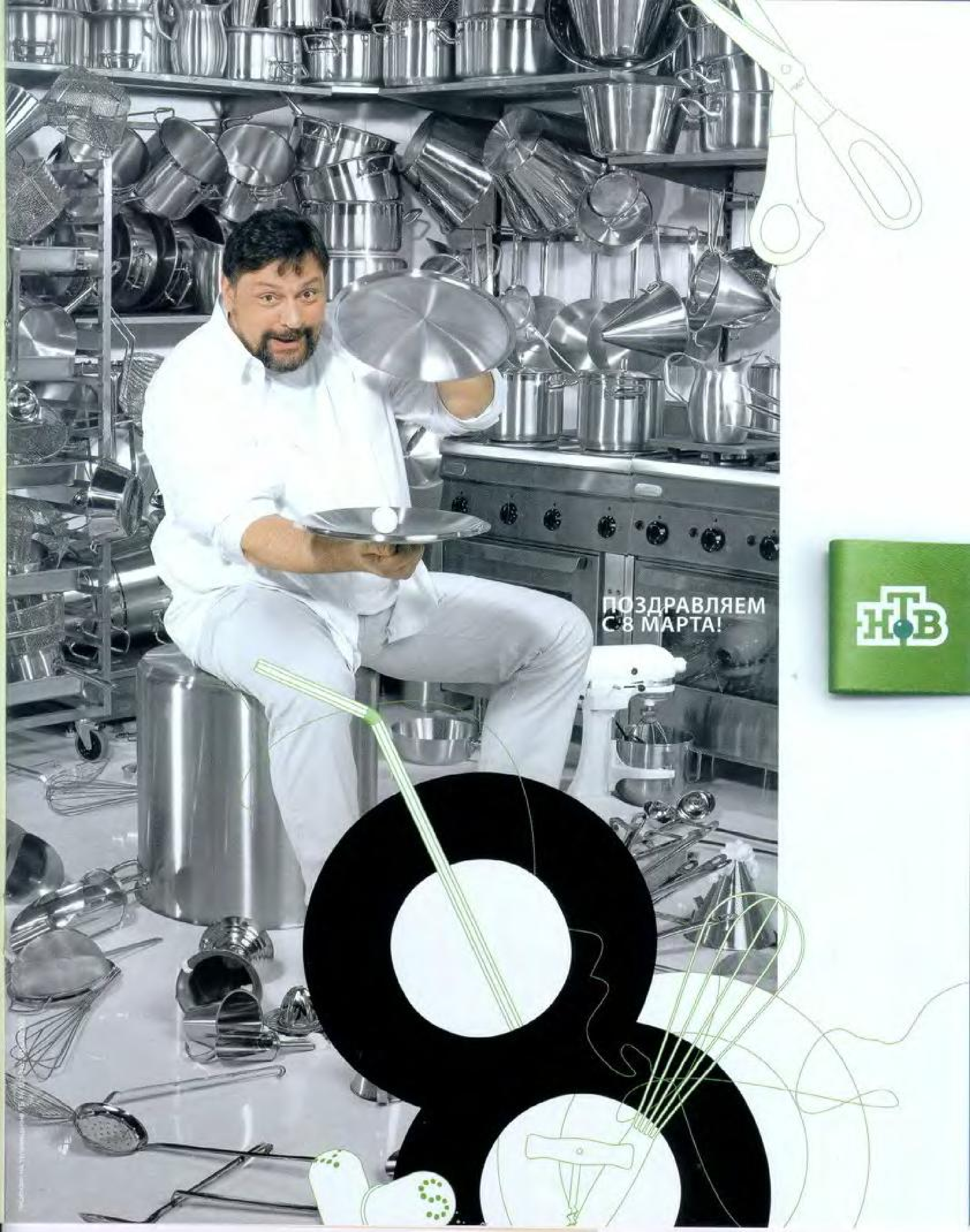
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 218 100
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


ПОЗДРАВЛЯЕМ
С 8 МАРТА!
НТВ